

Yoga

Mutter zu werden ist ein großes Abenteuer im Leben einer Frau und gerade in diesen Zeiten der geistigen und körperlichen Veränderung unterstützt Sie Yoga auf wunderbare Weise. Es schenkt Ihnen Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit. Hier haben Sie die Möglichkeit loszulassen, zu entspannen und durch Kräftigung und Dehnung mehr Raum für das Baby zu schaffen.

Durch bewusstes Atmen entwickeln Sie ein Gespür für sich selbst und im Zustand ruhiger Aufmerksamkeit wird die Atmung zu einem kraftvollen Werkzeug, auch im Hinblick auf die Geburt.

Die Bewusstheit und Achtsamkeit verfeinert Ihre Wahrnehmung und bringt Sie in Kontakt zu Ihrer "Mitte". Ein harmonischer Weg sich jetzt schon in der Schwangerschaft mit dem Kind vertraut zu machen.

Yoga berührt Sie und führt Sie zu dem Wertvollsten in uns.

Leitung:

Stephanie Haßlöcher-Grimm, Ausbildung am Institut für Yoga in Darmstadt in Hatha-Yoga

Preis für 8 Abende:

105,00 €

Kurse:

montags von 20.00 - 21.30 Uhr, Anmeldung erforderlich

Teilnehmerzahl: mindestens 6 Personen

Termine auf Anfrage